

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02  
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

محاضرة رقم 10:

## الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية

### 1- شروط حصة التربية البدنية و الرياضية

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تمليها طبيعة الجو من جهة و عامل الجنس و السن من جهة أخرى كما لا يمكن اهمال دور الأجهزة و العتاد البيداغوجي المتوفر، لذا يجب اتباع الشروط التالية:

- يجب أن تحتوي الحصة على تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة؛
- يجب أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات من أجل الوصول الى الهدف من وضع التمرين من ناحية و يسهل حفظه و أدائه من ناحية أخرى؛ و يجب عدم الاطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا؛
- اذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم (اليمنى أو اليسرى) عندها يجب تدريب الناحية الأخرى؛
- يجب احترام التوقيت الزمني لكل مراحل الحصة لتحقيق الهدف المسطر؛
- تعويد التلاميذ على الاعتناء و المحافظة على الأجهزة و العتاد البيداغوجي؛
- ان لشخصية الستاد و حماسه للعمل دوره الفعال على اقبال التلاميذ للوصول الى للغاية المرجوة من النشاط؛
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و اختيار التمرين المناسب.

## 2- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود الى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم الى المكان المخصص للحصة؛
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ الى المكان المخصص للحصة؛
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة و عدم تضييع الوقت؛
- أن يكون الشرح الذي يسبق الأداء موجرا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ و أن يكون باعنا على النشاط؛
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى جميع التلاميذ و يرونه؛
- يستحسن ارشاد التلاميذ الى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالتمارين و تشجيعهم بالمعززات بصفة مستمرة؛
- أن يقف التلاميذ بعيدا عن الأقسام الدراسية؛
- عند تصحيح الخطأ الجماعي يجب توقيف العمل حتى يستفيد الجميع؛
- يصح الخطأ الفردي عندما يشكل خطرا على المتعلم أو على المتعلمين؛
- يجب ترك الحرية لإعادة بعض التكرارات قبل الشروع في تصحيح الخطأ؛
- يجب على الأستاذ أن يهتم بمظهره الخارجي؛ يجب تفقد الملعب قبل الشروع في العمل؛
- يجب على الأستاذ استعمال الصافرة في الوقت المناسب في الحصة؛
- يجب الاهتمام بالنواحي المعرفية أثناء الحصة؛
- يراعي الأستاذ كل جزء من أجزاء الحصة؛
- على الأستاذ أن يكون واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد عند اتجاز القرار؛
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و أن يعاملهم بنفس المعاملة؛
- يجب ترك الماجل أمام التلاميذ للابداع و الابتكار؛
- يجب اشراك التلاميذ الغير ممارسين بمبرر في تنظيم الحصة؛

- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة؛

- يجب أنتسم الحصة بالاستمرارية؛

## **2-1-تحقيق استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية**

لكي يتمكن الأستاذ من ضمان استمرارية الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- يجب تحضير الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة؛

- تحديد طريقة التدريس المتبعة؛

- تحديد التكوين و القواعد التنظيمية؛

- مراعاة عدد التمارين و فترة الراحة حسب مستوى التلاميذ؛

- تحضير الأدوات عند بداية كل حصة؛

- تخطيط معالم الملعب للوصول الى الديناميكية الجيدة في الأداء؛

- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة؛

- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ الضعاف حسب الفروق الفردية.

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة؛

- الانتشار الجيد للتلاميذ في الملعب حسب متطلبات التمرين و النشاط الرياضي؛

- عدم الاطالة في الشرح؛

- عدم التركيز على الأخطاء البسيطة؛

- التأكد من توفر العناد البيداغوجي قبل الشروع في تنفيذ الحصة.

## **3-مقارنة بين حصة التربية البدنية و الرياضية و بين حصة تدريبية**

### **3-1-أوجه التشابه بين حصة التربية البدنية و الرياضية و بين حصة تدريبية**

- ممارسة رياضية؛

- تمارين رياضية؛

- مجهود بدني؛

- تعب بدني؛

- اختبارات بدنية؛
- استعمال مهارات حركية؛
- طرق و وسائل التدريب؛
- ثقافة بدنية؛
- طابع المنافسة؛
- التقييم و التقويم.

### 3-2- أوجه الاختلاف بين حصة التربية البدنية و الرياضية و بين حصة تدريبية

حصة تدريبية	حصة التربية البدنية و الرياضية
عدد الرياضيين محدود	عدد التلاميذ كبير
عدة مرات في اليوم و في الأسبوع	مرة في الأسبوع
حمل التدريب من مرتفع الى عالي	حمل التدريب من متوسط الى مرتفع
عدم احترام الفروقات الفردية	احترام الفروقات الفردية
وسائل محترفة	وسائل بسيطة
تحقيق المستوى العالي	تحسين المستوى
التدريب الفردي	التدريب الجماعي
انتقاء الرياضيين ذو المستوى العالي	توفير فرص الممارسة الرياضية للجميع
ممارسة متخصصة	ممارسة شاملة
يسير المدرب الفريق مع الطاقم الفني و الطبي و المرشدين	الأستاذ يسير القسم بمفرده